

ボールとの間を作る練習



ワレ/チューブステップ

1. バットがの位置が変わらない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 両ひざが内側に入らない
4. 少しづつ前に進む



ワレ/前足ボール回し

1. バットがの位置が変わらない
2. 軸足のつま先、膝、股関節を一直線にする
3. 前足の裏全体でボールを転がす
4. 着地する前足は開かない



後手・パームアップ

1. バットを持っている掌は上向きにする
2. 後手が体から離れないために前手で押さえる
3. 下半身でバットをポイントまで持ってくる
4. 手首が返らないようにする